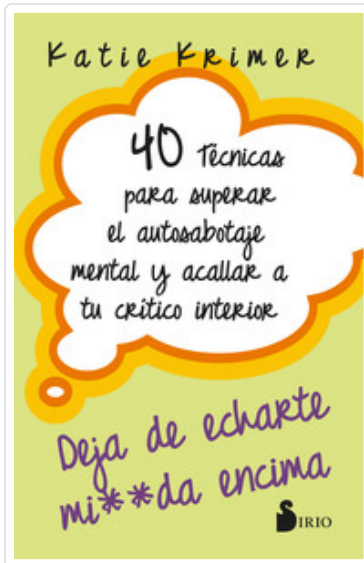


# 40 TECNICAS PARA SUPERAR EL AUTOSABOTAJE MENTAL Y ACALLAR A



**KRIMER, KATIE**

## SINOPSIS

¿Tienes a un auténtico gilipollas viviendo en tu cabeza sin pagar alquiler? ¿A un crítico interior que te dice que no eres lo suficientemente bueno, que eres tonto, que no vales nada? ¿Una voz que te machaca constantemente y te hace sentir estancado y desanimado? Si tus pensamientos destructivos no te dejan vivir, ha llegado el momento de acabar de una vez por todas con ellos. El enfoque práctico e irreverente de esta guía escrita con ironía y, al mismo tiempo, llena de esperanza, te ayudará a «exterminar» los pensamientos negativos y a empezar a vivir, desde ahora mismo, como te mereces, con la mentalidad positiva y constructiva que necesitas para alcanzar tus objetivos. Si el monólogo interior negativo está minando tu confianza o dañando tus relaciones, ha llegado el momento de decir ¡basta!. Este librito te proporcionará las herramientas ¿y el coraje? que necesitas para mandar a la mierda, para siempre, a tu mente tóxica. ...



<b>Editorial</b>	SIRIO
<b>Materia</b>	AFIRMACION PERSONAL, MOTIVACION Y AUTOESTIMA
<b>Colección</b>	LIBROS SIRIO
<b>EAN</b>	9788419685636
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	212
<b>Tamaño</b>	135x210x mm.
<b>Peso</b>	200
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	12,95€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	25/03/2024

## Títulos relacionados



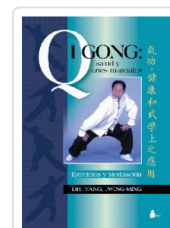
**INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION**  
ALDEN, LAURA



**CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR**  
SARNO, JOHN



**RAIZ DEL CHI KUNG CHINO**  
YANG, JWING-MING



**QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES**  
YANG, JWING-MING